Nr. 15. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 15

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT SIERPNIOWY 1931 R.

Z NIEDOLI DZIECIĘCEJ



Takie ogromne pachnące truskawki, że aż oczu oderwać od nich nie można. Rodzice małego Antka uważają jednak, że kupowanie jagód i owoców to zbytek i rozrzutność—choć co sobotę ojciec nie szczędzi gotówki na wódkę.

Mięso i jaja w djecie dziecka w lecie

Kwestja podawania dzieciom jaj i potraw mięsnych z punktu widzenia lekarskiego, ze względu na szereg wskazań i przeciwwskazań—nie dają się rozstrzygnąć schematycznie.

W ostatnich latach liczba zwolenników przeważnie jarskiego odżywiania śród osobników starszych znacznie zwiększyła się. Stwierdzono, iż cały szereg dolegliwości i schorzeń ogólnie zaliczanych do cierpień artretycznych, zjawia się o wiele częściej u ludzi nadużywających potraw mięsnych. Naodwrót u jaroszów choroby powyższe występują stosunkowo rzadziej.

Dążenie do zupełnego wyrugowania mięsa z djety osobnika dorosłego jest zbyt krańcowe i nie zawsze przynosi dobre rezultaty, nawet wtedy, gdy mięso zostaje zastąpione odpowiednią ilością jaj.

To samo tyczy się djety dziecięcej, z której zupełne usunięcie mięsa jest niepożądane. Jednoczesne podawanie zwiększonej ilości jaj również jest przeciwwskazane ze względu na to, iż bardzo wiele dzieci źle znosi substancje białkowe zawarte w jaju.

Szereg dolegliwości noszących wspólne miano skazy artretycznej (pokrzywka, grudnik, cierpienia dróg oddechowych przypominające astmę, wymioty i t. p.) zjawia się względnie często w związku ze spożyciem jaj.

W tych wypadkach zupełne usunięcie jaj z djety dziecka jest konieczne. W innych razach byłoby to niesłuszne, gdyż pozbawilibyśmy dziecko pożywnego i chętnie jadanego składnika pokarmowego.

Jeśli chodzi o wiek dziecka, w którym zalecamy podawanie jaj i mięsa, to w każdym poszczególnym przypadku powinien decydować lekarz. W każdym razie przesąd matek dotyczący szkodliwości mięsa przed rozpoczętym czwartym rokiem życia jest bezwzględnie fałszywy. W wielu razach stosujemy mięso z bardzo dobremi wynikami w końcu drugiego półrocza życia u dzieci wątłych o niedostatecznej wadze. To samo można powiedzieć w sprawie podawania jaj. Niejednokrotnie zalecamy niemowlęciu mieszankę mleczną z dodatkiem jaj i osiągamy lepsze wyniki niż przy innej djecie. Nie wypływa z tego jednak wniosek o konieczności odżywiania jajami wszystkich niemowląt.

Dla ogólnej orjentacji podajemy następujące wskazówki.

Żółtko jaja można podawać dziecku od 4-go półrocza życia.

Całe jajo zalecamy od 3-go roku życia.

Mięso w niewielkiej ilości, około 2 — 3 deka dziennie, stosujemy w końcu 2-go roku życia.

Mięso i jaja jako składniki pokarmowe, zawierające białko zwierzęce, są niezbędne dla życia. Są one jednak o wiele lepiej przyswajane,

gdy są podane jednocześnie z węglowodanem (mąki, kasza, kartofle). Z tego względu jajo i mięso powinniśmy podawać jednocześnie z jarzynami, bułką, kompotami i t. p. Osiągniemy w ten sposób jak najlepsze wyniki zarówno pod względem poprawy łaknienia dziecka jak i pod względem dobrego strawienia pokarmów.

A teraz jak należy się ustosunkować do omówionego zagadnienia latem?

Ze względu na mniej sprawne działanie trawienne żołądka i jelit konieczne jest ograniczenie mięsa i jaj do jak najmniejszej ilości, a zastąpienie tych składników djety przez jarzyny, owoce i t. p.

Mięso należy wybierać możliwie chude i raczej gotowane niż smażone, gdyż w postaci gotowanej dziecko lepiej je znosi.

Dr. Paweł Baumryter.

Odżywianie dzieci na wycieczkach

Omawiając sprawę wycieczek letnich, nie poruszyliśmy ściśle związanego z niemi tematu, mianowicie: jakie pożywienie należy zabierać z sobą.

Jasnem jest, że skoro w wycieczce biorą udział dzieci, szczególnie baczną uwagę musimy zwracać na świeżość i rodzaj zabieranych produktów. Dlatego też wykreślimy z naszego jadłospisu niektóre podstawowe dania, zastępując je innemi produktami. Mleka i masła wyrzekamy się, ponieważ łatwo ulega ono zepsuciu. Nie zabieramy również żadnych zimnych mięs. (O wędlinach, które wogóle prawie że nie powinny pokazywać się na dziecięcym stole, nie wspominamy nawet). Natomiast możemy porobić kanapki z serem wiejskim czy twarogiem, z marmeladą lub miodem. Godny naśladowania jest także francuski zwyczaj jedzenia bułki z kawałkiem czekolady. Jest to danie pożywne, higjeniczne i z pewnością trafiłoby do gustu większości dzieci. Dalej zabieramy z sobą jajka ugotowane na twardo, owoce i niektóre jarzyny, nadające się do jedzenia na surowo, jak pomidory, rzodkiewki. Owoce i jarzyny przed zapakowaniem obmywamy wodą przegotowaną. Pamiętajmy też o soli, cukrze i cytrynach, jako o niezbędnych przyprawach.

Mając do dyspozycji wyżej wymienione produkty jesteśmy w możności przyrządzenia zupełnie smacznego obiadu, składającego się z sałatki z jajek i pomidorów, kanapek z serem, miodem, marmeladą, czekoladą i, wreszcie z owoców. Obiad ten będzie wprawdzie zimny, lecz to nie może być jego wadą w ciepłe letnie dni.

Za napój będzie służyła przegotowana woda z cukrem i cytrynami, czy herbata zimna, albo nawet gorąca, o ile posiadamy termos. Wodę i zimną herbatę ze względów higjenicznych oraz praktycznych najlepiej jest zabierać w butelkach, opatrzonych hermetycznemi korkami porcelanowemi. Taka butelka znajdzie się prawie w każdym domu a koszt nabycia jej jest minimalny.

Ważną również rzeczą jest umiejętność zapakowania żywności. Na kanapki najlepiej jest skrajać długą bułkę, czy też podłużnego kształtu chleb. Po przyrządzeniu kanapek, układamy je w pierwotny kształt chleba i opakowujemy w papier woskowy. Jajka i owoce najlepiej zapakować w cienkie tekturowe pudełka; cukier i sól mogą się mieścić w pudełkach blaszanych. Mały obrusik i pewna ilość serwetek bibułkowych oraz pergaminowe szklaneczki, talerz na sałatkę, kilka łyżeczek, widelców i jeden nóż dopełnią przygotowań. Teraz, w zależności od sił i wieku, obciążamy wszystkich uczestników wycieczki, dając im do rąk niewielkie paczki, reszta zaś prowiantów, w tej liczbie butelki, idą do plecaka lub kobiałki najsilniejszego wycieczkowicza.

Prócz jedzenia musimy jeszcze pomyśleć o ubraniu na wypadek zmiany pogody. Celem nie przeciążania się dźwiganiem nadmiernej ilości pakunków, radzilibyśmy ubierać dzieci na wycieczki w zwykłe kostjumy kąpielowe bez bielizny. Wełniane trykotowe ubranka nie zajmą zbyt wiele miejsca w plecaku i doskonale się przydadzą w razie nagłego oziębienia w powietrzu.

Dr. S. Popowski.

Znów kilka uwag w sprawie walki z kokluszem

Koklusz jest chorobą zakaźną i nabywa się przez bezpośrednie zetknięcie z osobnikiem chorym.

Dziecko chore na koklusz kaszląc i mówiąc rozpyla z plwociną ilości zarazków, które przedostając się do górnych odcinków dróg oddechowych zdrowego dziecka, powodują powstanie choroby.

Zarazki kokluszu są bardzo nie-

trwałe i szybko giną poza ustrojem, dlatego też zarażenie się przez trzecią osobę, lub przez przedmioty może nie być brane w rachubę. Ze względu na powyższe właściwości zarazków, zrozumiałe jest, że wszelka dezynfekcja mieszkania jest niepotrzebna, jak również zbędne jest unikanie domowników chorego dziecka, przez rodziców zdrowego, bowiem nie mogą oni przenieść choroby.

Źródłem zakażenia jest wyłącznie chore dziecko, które musi być odosobnione na okres 6 — 7 tygodni; po upływie tego czasu przestaje być ono niebezpieczne dla otoczenia, nawet przy utrzymującym się jeszcze kaszlu.

Oddzielenie dziecka kokluszowego nasuwa pewne trudności ze względu na odmienne postępowanie lecznicze, niż w innych chorobach zakaźnych.

Szkarlatyna, dyfteryt, odra wymagają leczenia w łóżku i przebywania chorego dziecka przez dłuższy czas w domu, w kokluszu jak to wszystkim wiadomo najskuteczniejszym środkiem leczniczym jest powietrze. Przebywanie jak najdłuższe na powietrzu uspokaja znakomicie napady kaszlu i przyczynia się do łagodniejszego przebiegu cierpienia.

Trudność stworzenia w dużem mieście odpowiednich warunków dziecku kokluszowemu nie wymaga dłuższego uzasadnienia. Uczciwość każdej matki nie pozwala na prowadzenie chorego dziecka do publicznych parków z obawy zarażenia swych rówieśników. Wyłania się więc konieczność wyjazdu z chorem dzieckiem, co też nastręcza pewne trudności ze względu na możliwość zetknięcia się jego w drodze ze zdrowemi dziećmi.

Dlatego też w każdym przypadku należy się zastanowić, czy zmiana miejscowości jest rzeczywiście konieczna. Oddawna już pokutuje przesąd, że w kokluszu konieczna jest „zmiana powietrza“. Zmiana powietrza uzasadniona jest tam, gdzie rzeczywiście zmieniamy gorsze warunki klimatyczne na lepsze, a więc gdy przewozimy dziecko z miasta na wieś, lub z miejscowości wilgotnej o dużej ilości opadów atmosferycznych, do suchej i słonecznej. Zbędne zupełnie jest natomiast przenoszenie kokluszowego dziecka ze wsi, lub miejscowości podgórskiej do innej podobnej, byleby się stało zadość konieczności „zmiany powietrza“. Dziecko na zamianie nic nie zyskuje, natomiast istnieje zawsze obawa zawleczenia kokluszu w inne miejsce.

Jak należy jednak zorganizować przejazd dziecka wielkomiejskiego, by nie narazić innych dzieci na niebezpieczeństwo zakażenia się tem przykrem cierpieniem?

Przy wynajmowaniu letniego mieszkania należy uprzedzić właścicieli, że przyjedzie chore dziecko,

i zobowiązać ich by na czas trwania zaraźliwości choroby, nie wynajmowali mieszkań lokatorom z dziećmi. Jest to w praktyce warunek trudny, dlatego też należy raczej szukać małych domków, zamieszkanych przez dorosłych i położonych na krańcach letniska. Przy mieszkaniu winien być ogródek, w którymby dziecko cały dzień przebywało, nie mając potrzeby przekraczać granic danego terenu.

Przejazd, o ile rozchodzi się o miejscowość podmiejską uskutecznić należy najlepiej bryczką lub samochodem, gdyż w ten sposób najłatwiej unikniemy towarzystwa dzieci w podróży. Dalsze przestrzenie wymagają jednak przejazdu koleją, który należy zorganizować w ten sposób, aby nikogo nie narazić.

Wyobrażamy sobie następujący sposób postępowania: matka z chorem dzieckiem przychodzi na dworzec możliwie wcześnie, zajmuje pusty przedział, umieszcza dziecko przy oknie, sama zaś staje w drzwiach przedziału i przestrzega inne matki przed wchodzeniem do tegoż przedziału. W ten sposób spełnia swój obowiązek wobec innych dzieci.

Należy sobie dobrze uświadomić, że najlżejszy koklusz u jednego dziecka, może się stać powodem ciężkiej choroby, a nawet śmierci innego, zwłaszcza jeśli zarażeniu ulegnie młode niemowlę lub dziecko zakażone gruźlicą, żadna więc matka nie powinna obciążać swego sumienia tak wielkiem nieszczęściem. Niewątpliwie, gdyby matki zachowywały większą ostrożność w miejscach publicznych i w czasie podróży, dużo mniej dzieci padałoby ofiarą tej przykrej choroby.

Nie wystarcza dbać tylko o dzieci krewnych i znajomych, co zresztą naskutek braku podstawowych wiadomości o sposobach szerzenia się kokluszu, doprowadzane jest często do wielkiej przesady, należy myśleć również o tych wszystkich „obcych“ dzieciach, chociażby w imię zasady „nie czyń drugiemu, co tobie niemiło“.

Dr. M. Stopnicka.

Do synka

Ani mi się w radości, ani mi w rozpaczy:
Począłeś się, synku, żeby było inaczej,
A pochylam się oto w struchlałym uśmiechu
Nad kroplą twego życia, płomykiem oddechu.

I wiem, że moje wczoraj tylko ziemi grudką
Z której rostkiem ku światłu wzejdziesz, niezabudko;
Tylko liściem latosim, badylkiem a słomką,
Któremi na świat boży wypełzniesz, biedronko!

I wiem: wszystko co było, to było tak mało
I będzie mi dzieciątko po nocach płakało;
Więc wezmę moje jutro, dołożę do dzisiaj,
I kupię Ci, synku, pluszowego Misia.

ZOFJA JABŁOŃSKA.

O szkodliwości przegrzania dzieci, szczególnie zaś niemowląt

Wiemy, że człowiek posiada pewną określoną ciepłotę ciała, która w zwykłych warunkach utrzymuje się na pewnym poziomie. Jeżeli jednak ciało ludzkie będzie się stale zzewnątrz nadmiernie ogrzewać, jak to ma miejsce w upalne dni, a nawet w chłodniejsze, ale przy zbyt ciepłem ubraniu, jak również nadmiernem spowijaniu dzieci w pieluszki, to jako samoobronę przed nadmiernem przegrzewaniem ustrój wydziela pot, który parując ochładza skórę a wraz z nią i ciało.

Jak widać z powyższego pocenie niekiedy odgrywa dla ustroju rolę obronną. Jednakże w tych przypadkach, gdy przegrzanie jest nadmierne, pocenie też może wyrządzić pewne szkody dla organizmu dziecka. Rozpatrzymy teraz kolejno szkody wyrządzone dziecku przez przegrzanie i nadmierne pocenie.

Dziecko podlegające nadmiernemu przegrzaniu, a co za tem idzie i poceniu, traci dużo wody, a to może prowadzić do wysuszenia, przebiegającego z gorączką, niekiedy wyższą, jak to można zauważyć u noworodków i niemowląt, które równocześnie nie dostają dostatecznej ilości płynów.

Takie nadmierne przegrzanie niemowlęcia szczelnie owiniętego w pieluszki i puchowe beciki nietylko, że powoduje niekiedy powstawanie gorączki, ale prowadzi do różnych zmian na skórze. Pot wydzielany w nadmiarze przy owiniętej skórze, która nie może parować, drażni skórę niemowlęcia, powodując jej stan zapalny. Skóra taka pokrywa się bardzo drobnemi, czerwonemi pęcherzykami, niekiedy wypełnionemi przezroczystym płynem.

W domu płacz, dziecko chore, ma szkarlatynę lub odrę. Wysypki nie wolno przeziębić. Radzi przeto ciocia lub babcia, jeszcze cieplej owinąć dziecko. Na skutek jeszcze szczelniejszego owinięcia dziecko krzyczy, skóra je pali. Gruczoły potowe zwiększają swoją wydzielinę, która znów jeszcze bardziej drażni skórę.

Znajdujące się na skórze zarazki chorobotwórcze na uszkodzonym naskórku zaczynają pracę. I widzimy niekiedy już w kilka lub kilkanaście godzin pełno drobnych pryszczyków ropnych, a następnie nawet i czyraki.

Jakie to jest bolesne dla niemowlęcia, to chyba każda matka dokładnie sobie z tego zdaje sprawę, któż z nas nie miał czyraka?

A co będzie się działo w fałdach skórnych, na szyi, nóżkach, rączkach. Jakże żałosny widok będzie przedstawiało niemowlę. Miejsca te

będą silnie zaczerwienione, niekiedy o powierzchni syczącej.

Przecież te wyprzenia są torturą dla dziecka.

I pomyśleć, że tyle cierpień i bólu zadaje dziecku najczęściej kochająca matka.

Wyobrażają sobie matki, że ich dzieci, takie małe, nie potrafią poskarżyć się na zimno, należy je przeto zawsze możliwie ciepło owijać i ubierać mimo, że na dworze upał, a w mieszkaniu duszno.

A czy przegrzewanie i pocenie nie daje jeszcze innych schorzeń? Otóż tak.—Dzieci podlegające nadmiernemu przegrzaniu robią się słabsze, apatyczniejsze, bardziej podatne na różne infekcje.

Dlatego z wiosną i początkiem lata jest tak dużo katarów, chrypek i kaszli.

Z nastaniem ciepła, każda matka boi się ubierać lżej swoje dziecko, a skutek jest wręcz odwrotny. Dziecko przegrzane łatwiej się poci, a co za tem idzie ochładza się i łapie szybko katary, chrypki i t. p.

Jedną z największych szkód wyrządzanych przez nadmierne pocenie się, są wymioty i biegunki. Dzieci przegrzane tracą łaknienie. Przewód pokarmowy gorzej trawi. Nic przeto dziwnego, że dziecko może nie znieść nawet tego jedzenia, które przedtem mu dobrze służyło. I dobrze, gdy stan taki mija wraz z ustąpieniem warunków powodujących przegrzanie. Gorzej jest, gdy pod wpływem zapoczątkowanego złego trawienia, ustrój podlega samozatruciu. Są to już stany ciężkie, a wywołane dość często zbytniem przegrzaniem dziecka.

Nie będę tu mówiła o krzywicy, której powstawaniu, przegrzewanie dziecka sprzyja w znacznym stopniu, gdyż o tem będzie mowa w innem miejscu.

Zresztą tych kilka danych powinno przestrzec każdą mamę przed zbytniem przegrzewaniem dzieci.

A zatem, aby uniknąć przegrzewań, musimy pamiętać o tem, aby ubierać niemowlęta, jak również i inne dzieci odpowiednio do ciepłoty otoczenia. Pozatem w okresie upałów, kiedy parowanie ciała jest znacznie zwiększone, dajmy naszym dzieciom pić więcej, niż zwykle, podając płyny, czy to w postaci herbaty, lemoniady, czy też wody przegotowanej, wprowadzamy do ustroju wodę, utraconą przez wzmożone pocenie.

Dr. Z. Glińska.



O żelatynie

Każda z nas gospodyń zna doskonale wartość żelatyny: różne galaretki, budynie, kremy urozmaicające naszą kuchnię zawdzięczają swe narodziny właśnie żelatynie.

Nie w każdym jednak domu żelatyna ma zastosowanie w odżywianiu dzieci, zwłaszcza dzieci najmłodszych. Niejednokrotnie starsi otrzymują na 3-cie danie obiadu galaretę żelatynową — dla dzieci zaś poczciwa mamusia przyrządziła specjalnie kompot, legominę.

Toteż galaretka żelatynowa jest dla wielu dzieci zakazanym smakołykiem, lub poprostu obcą potrawą.

A jednak żelatyna może mieć, a nawet powinna mieć zastosowanie w odżywianiu dziecka. Wartość jej odżywcza jest wprawdzie niezbyt duża, ale wszak i wiele innych potraw podajemy dzieciom, nie licząc się z ich wartością odżywczą, szczególnie jeśli mają one inne zalety.

Jakie są zalety żelatyny?

O jednej już mówiłam. Będąc przetworem białkowym, żelatyna posiada pewną pożywność.

Następnie trzeba podkreślić jej łatwą strawność. Rozczyny żelatyny można dawać nawet niemowlęciu, bez obawy wywołania jakichkolwiek zaburzeń żołądkowo - jelitowych, co więcej można je stosować nawet u chorego niemowlęcia, którego zdolność trawienia może być obniżona. I znów robimy to bez żadnych obaw.

Specjalnie wskazane jest stosowanie rozczynów żelatynowych u dzieci chorych na biegunki. Żelatyna jako przetwór białkowy, zazwyczaj je hamuje. Stosując zaś ją u dzieci skłonnych do rozwolnień, do pewnego stopnia zapobiegamy im.

Każda gospodyni, która ma do czynienia z żelatyną, wie dobrze o jednej jej właściwości — mianowicie przyciągania wody, co zarówno w języku naukowym, jak i popularnym nazywa się pęcznieniem jej. Znajdując się w przewodzie pokarmowym, żelatyna pęcznieje, to znaczy wchłania w siebie wodę, a wraz z nią i najprzeróżniejsze jady, które tam mogą się znajdować u chorego na biegunkę dziecka. Stąd jej odtruwające działanie na ustrój.

U niemowląt stosujemy zazwyczaj 1 proc. — 2 proc., to znaczy jeden — dwa gramy na pół szklanki wody. Używamy tylko żelatynę przezroczystą.

U dziecka skłonnego do rozwolnień, możemy do rozczynów żelatynowych dodawać soki jarzynowe lub owocowe. Są one wtedy doskonale znoszone. Zresztą sam rozczyn żelatynowy w połączeniu z sokami stanowi bardzo smaczny napój, który dziecko spożywa ze smakiem.

Również dla dzieci starszych rozczyny żelatynowo - owocowe są ulubionym orzeźwiającym napojem w dni upalne.

Budynie, galaretki żelatynowe

mają też same własności, co i rozczyny żelatynowe.

Podawanie ich dzieciom umożliwia prócz tego nam poniekąd i urozmaicenie jadłospisu — a przecież wiemy jak bardzo brak łaknienia zależeć może od jednostajnego odżywiania.

W różnych stanach chorobowych galaretki żelatynowe są wprost nie do zastąpienia. O wpływie ich na biegunkę lub jej zapobieganie mówiłam już wyżej.

Łatwość łykania umożliwia podawanie ich ciężko chorym dzieciom, zaś ich minimalne działanie na ruch robaczkowy jelit pozwala je podawać w tych stanach chorobowych, gdzie zależy nam właśnie na spokoju układu żołądkowo - jelitowego.

Dr. T. Lewenfiszowa.

O racjonalne zasady odżywiania rodziny

VII.

Uwagi o przygotowaniu mięsnych dań.

Ponieważ zupa zawiera w dużych ilościach tłuszcz i węglowodany w postaci skrobiowej, a przy należytem gotowaniu jarzyny, lub tylko wywar z jarzyn w drugiem daniu musimy dopełnić brakujące składniki białkowe.

Oczywiście najczęściej stosowane są potrawy mięsne, rzadziej rybne.

Mięso posiada cechy smakowe tak wysokie, że dotąd ataki jaroszów nie mogą wyprzeć go z pierwszego stanowiska. Nie osłabia też użycia mięsa to, że jest ono tak mało pożywne w stosunku do ceny. Przeprowadzimy taki rachunek: 100 gr. mięsa wołowego średnio tłustego bez kości kosztuje 40 gr., zawiera 19,5 gram białka i 160 kalorji. Czyli 1 gram białka kosztuje 2 gr., a obliczając cenę 1 kalorji otrzymamy cenę 0,205 gr. Tymczasem 100 gr. fasoli, za które płacimy od 12 do 16 groszy da nam 16,8 gr. białka, 0,6 gr. tłuszczów i 44 gr. węglowodanów i 262 kal. Cena 1 gr. białka wypadnie więc 0,7 groszy (nie biorąc nawet pod uwagę wartości tłuszczu i węglowodanu), a 1 kalorja wyniesie tylko 0,046 grosza. Otóż to cenienie przez ludzi mięsa nie może być tak zupełnie niecelowe — wartości białka pochodzenia zwierzęcego są znacznie większe i zastępować skutecznie można je tylko białkiem z mleka, ryb, jajek i t. d., to jest też pochodzenia zwierzęcego.

Przy rozpatrywaniu własności mięsa konieczne jest zwrócenie uwagi na t. zw. *ciała wyciągowe,* które są rozpuszczalne w wodzie i posiadają składniki aromatyczne. Cia-

ła te czynią rosół tak smaczny i pobudzający apetyt i one to głównie dodają smaku wszelkim sosom na smaku mięsnym.

Wszystko to jest osiągane przez właściwe dla składników wyciągowych, zwiększanie wydzielania soków żołądkowych, co jest pożądane dla zdrowych, natomiast przy wielu niedomaganiach żołądkowych oraz przy djetach zdarzających do hamowania apetytu—łaknienia jest unikane. Nieznaczne tylko ilości białka zawartego w mięsie są rozpuszczalne w zimnej wodzie (albuminy) i ścinają się przy wyższej temperaturze i jako szum są zwykle usuwane.

Białko mięsne jest właściwie nierozpuszczalne, ścina się w wysokiej temperaturze i, osłonięte jest przez ścianki komórek mięśniowych.

Proces trawienia białka jest długi, właśnie dzięki oporności tkanki osłaniającej komórki na soki żołądkowe — bo samo białko bardzo łatwo ulega rozkładowi pod wpływem kwasu solnego i pepsyny (soki żołądkowe).

Trawienie przyspieszają wszelkie czynności zmierzające do zmiękczenia - skruszenia mięsa, a więc rozbijanie, skrobanie, skrapianie kwasami — najlepiej cytryną.

Dlatego zupełnie słusznym jest pogląd, że mięso zupełnie świeże jest niezdrowe.

Odleżenie się mięsa posiada bowiem znaczenie dla rozluźnienia tkanki przez proces gnilny, oraz dzięki powstawaniu kwasu mlekowego.

Tkanka łączna, osłaniająca komórki w wysokiej temperaturze, po długiem gotowaniu rozpuszcza się dając *klej,* czyli części zestalające się w chłodzie. Właśnie ten klej jest podstawą galaret mięsnych, które przyrządzone z mięsa młodych zwierząt (cielęcina, drób), mogą być ubogie w ciała wyciągowe, których najwięcej zawiera mięso starych zwierząt, szynka i zwierzyna.

Galarety są pokarmami b. lekko strawnemi i niepodatnemi do gnicia.

Oprócz tych składników mięso zawiera sporą ilość soli mineralnych bardzo pożądanych dla organizmu ludzkiego. Przytem organy zwierzęce, a więc mózg, wątróbka i t. d. przewyższają swą wartością mięsne części i obecnie coraz częściej przy różnych djetach są stosowane.

Zamało zwraca się jednak uwagi na ich trudnostrawność i konieczność specjalnego rozpulchniania potraw przyrządzonych czy to z mózgu, czy z wątróbki — najcelowiej więc przygotowywać je w postaci budyni.

W postaci kawałka mięsa gospodyni otrzymuje wiele bardzo możliwości przyrządzenia tych, lub innych potraw. Nawet zależnie od tego, czy dla zdrowego, czy dla chorego tę potrawę przeznaczamy, można własności mięsa w ten lub inny sposób wyzyskać. Trzeba tylko zdać sobie sprawę do czego dążymy i jakie posiadamy środki.

Dam niewielki przykład: chcę mieć dobrą sztukamięs, a rosół nie jest mi niezbędny, bo mam buraczki i wystarczy mi smak do barszczu.

Wtedy zalewam mięso gorącą wodą i odrazu solę — gotuję pod przykryciem dopóki mięso nie jest miękkie — dodając niewielką ilość jarzyny.

Skutkiem zalania odrazu gorącą wodą na powierzchni mięsa tworzy się odrazu skorupa ze ściętego białka, która nie przepuszcza ciał wyciągowych — smakowych.

Jeżeli zależy nam na dobrym rosole to musimy mięso włożyć do zimnej wody, zagotowywać powoli, osolić po zszumowaniu i dodać sporo jarzyn. Gotujemy rosół pod przykryciem na bardzo powolnym ogniu. Otrzymamy bardzo esencjonalny rosół, który zawierać będzie dużą ilość ciał wyciągowych i około 1½ proc. soli fosforowych.

Podając taki rosół chorym musimy doskonale wiedzieć czy jest pożądane dla nich wywoływane przez rosół b. obfite wydzielanie soku żołądkowego.

Gotowane mięso jest tych własności pozbawione, natomiast dość długo się trawi dzięki oporności ścian komórek mięśniowych na soki żołądka. Możemy jednak mięso posiekać w maszynce i przygotować budyń z bułką, oblany sosem niezbyt ostrym — a wtedy będziemy mieć potrawę krótko zalegającą w żołądku.

Jeżeli mięso smażymy to dążymy do jaknajszybszego ścięcia powierzchni, aby sok z mięsa nie przeszedł do sosu.

Musimy też pamiętać, że przy mięsach duszonych ciała wyciągowe przechodzą do sosów, które przez tłuszcz i mąkę służącą do zagęszczania, są bardzo intensywnym pokarmem i powodują bardzo obfite wydzielanie soków żołądkowych, co przedłuża trawienie i jest niepożądane dla osób cierpiących na nadmierną kwasotę.

Z pomiędzy wielu spraw, które należy poznać w celu świadomego stosowania środków kulinarnych chciałabym zwrócić uwagę na jeszcze jedną, dość zaniedbywaną kwestję: mięso musi się dostać do żołądka w stanie silnego rozdrobnienia, inaczej zalega bardzo długo w żołądku i nie może być należycie wyzyskane.

Dlatego, oprócz stałego zachęcania dzieci do silnego żucia i dbania o stan zębów, musimy podawać mięso tylko miękkie, albo o ile gatunek na to niepozwala uciekać się do siekania.

M. P. K.

W bieżącym numerze drukujemy opowiadanie dla dzieci starszych z cyklu „Mamusiu opowiedz bajeczkę“ na stronicy 29 za „Radami Praktycznemi“.

Jak należy ćwiczyć w dziecku odwagę cywilną

(Dokończenie)

A jeśli, jeśli środki nasze nie pozwolą na kształcenie dziecka, lub też umieszczenie go w odpowiednich dla tego celu warunkach, nauczmy je, by *narazie* poprzestało na mniejszem, lecz nie ustawało w dążeniu na szczyty, których osiągnięcie nie danem mu być może w zaraniu młodości! Dziecko tedy musi się zaprawiać do wstrzemięźliwości, poprzestawania, gdy to konieczne na małem, do wyrzeczenia się i poświęcenia nieraz drobnej własnej przyjemności, na rzecz dobra ogólnego. I to jest trzeci obok umiłowania prawdy i konieczności reagowania na podłość, warunek do zdobycia cywilnej odwagi. Wielkie zamiary tworzą bowiem wielkich ludzi. Dalej spostrzeżemy, że dziecko krzepnie z dniem każdym na ciele i duchu, pragnie w szeregu czynności, z powodu błahych i drobnych, zaspokoić swój popęd do ruchu, wyładować energję, samodzielnie dążąc do pokonywania przeszkód spotykanych na drodze. Pozwólmy mu niech samo rozcina swe „węzły gordyjskie", nie śpieszmy mu z pomocą, gdy jej od nas nie żąda Ileż to razy słyszy się żałosną skargę dziecka: „Ja sam! Ja sama!" Boimy się, by się dziecko nie potknęło, nie upadło, drżymy przed płaczem, czy bólem dziecka, a zadajemy mu ból stokroć większy, biegnąc nieproszeni z radą, pomocą oraz „wyjaśnieniem" trudności. Dziecko chce starcia się z niebezpieczeństwem, chce walki, chce zwycięstwa i pokonania wroga. O ile to tylko możliwe, dajmy mu sposobność do tego starcia się, pozwólmy mu zwyciężyć lub przegrać w walce. Niech się znów podniesie i znów naciera! A zmagać się może niekoniecznie z wrogiem urojonym. Godziwa walka: o lepsze miejsce dla słabszej i młodszej dziewczynki, o większą bułeczkę dla chorego braciszka, o przejście dla staruszki, wreszcie zmaganie się z własnemi wadami i instynktami, które *sublimować* („uwznioślać") należy, bynajmniej nie tępiąc ich, ani hamując w sposób niewłaściwy, czyż to nie są cele godne tego, by uwieńczone były zwycięstwem? A dalej: przekonajmy dziecko, że, o ile chce stać się mocnem, winno jąć się wszelkiej pracy, nie wstydząc się żadnej, nie cofając się przed niczem, co ma być zrobione nie oglądając się na nikogo, o ile w mocy jego wydołać pracy, polegając na własnych siłach. Niech tedy chłopiec na równi z dziewczynką, uczy się w domu: prać, prasować, szyć, cerować,

a nawet gotować. Niech dziewczynka, na równi z chłopcem, przesadza płoty, rowy, niech potrafi rozrąbywać drzewo i wbić gwóźdź, czy też hak w ścianę. Gdy pójdą do szkoły, czynić tego może nie będą potrzebowały, ale wprawa i pamięć tych rękoczynów pozostanie wraz z poczuciem, że wszystko się zdoła wykonać i w potrzebie sobie zaradzić. Niech wiedzą, że niezaradność i bierność skaże ich na zależność od innych. Bierny staje się popychadłem w życiu, pionkiem, z którym się nikt nie liczy. Przekonanie to doda im pewności siebie i uczyni odpornemi, pozwalając odważnie kroczyć po drodze życia. Dziełko Baumgartenówny zbyt może pesymistycznie ujmuje zło społeczne, kładąc szczególny nacisk na warunki, które pchają dzieci do kłamstwa, i które tylko gruntowna reforma społeczna usunąć może. W samej rzeczy warunki te istnieją i konieczność reformy zachodzi, ale od nas w znacznej mierze zależy, by w najbliższem choćby otoczeniu od „dziś“, teraz, zaraz zmienić je na lepsze. Wszak Anglicy i Amerykanie nie kłamią, dlaczegóżbyśmy my nie mieli tej brzydkiej wady się pozbyć. Te same narody dają nam przykład samodzielności, energji, zimnej krwi i odwagi na każdem polu. Naśladujmy je. Zresztą wiemy, jak odważnym jest każdy Polak w potrzebie, gdy naprzykład zagrozi Ojczyźnie wróg, którego pokonać należy. Chodzi więc tylko o utrwalenie tej odwagi, o pielęgnowanie jej od niemowlęctwa, o zdobycie się na nią w każdej, nie zaś tylko w wyjątkowej chwili. „Nie wyrzucaj bohatera z duszy swojej“ (Nietzsche), a przygłuszanie porywów szlachetnych z zachowaniem sił na wielkie i rzadkie momenty życia jest właśnie tem ciągłem, ustawicznem wyrzucaniem bohatera, by zachować miejsce wolne dla bezmyślnego sobkostwa oraz snobizmu, gdyż „tak czynią wszyscy“. Z własnego ducha, wyposażonego w silną wolę i świadomość co dobre i złe, co można, a co nieistotne, zaczerpniemy tych haseł, któremi się kierować w życiu mamy, w imię których warto żyć i których bronić z odwagą należy. Pięknem jest życie, a my je piękniejszem i czystszem uczynić winniśmy. Wolność i równość powszechna, demokratyzm i głębokie poczucie, że każdy na właściwem miejscu wykonywać winien swą pracę i przed nią się nie uchylać, lecz dążyć na coraz to szczytniejsze drogi, do coraz to szczytniejszych celów. Oto w bardzo ogólnych zarysach szkic dążeń każdego z nas. By dopiąć kresu tych zamierzeń, trzeba się tedy uzbroić w odwagę i gorące umiłowanie walki z przeciwnościami, których życie nie omieszka wysunąć. I do tej walki trzeba dzieci od kolebki wychować.

Dr. C. Bańkowska.

Bliżej wsi

Pomiędzy wsią i miastem tkwi wieczne nieporozumienie. Trudno sięgnąć tak odrazu do głębi źródeł tego zjawiska, stwierdzamy jednak fakt niezaprzeczony, że nie rozumiemy się nawzajem. Mieszkańca wsi zadziwia i zniechęca pracowito-próżniaczy ruch wielkiego miasta, jego pośpiech i wieczna pogoń w zamkniętym widnokręgu coraz to innych kamienic; człowiekowi z miasta zaś zdają się wszystkie wiejskie sprawy niezmiernie monotonne, nudne i bez znaczenia, a praca rolnika, ciągłem spacerowaniem po polach i przyglądaniem się, jak rośnie przyszły dochód.

Obcy jesteśmy sobie, obcy pracom swoim i sprawom pochłaniającym życie. A jak bardzo często złośliwy, zdawałoby się, los, przerzuca ludzi z jednego środowiska w drugie, jak często wychowanek szerokich pól, na całe już życie zostanie w wielkiem mieście, albo wypadnie miejskiej, przywykłej do ruchu i życia, pannie już na zawsze mieszkać w małej wiosce, w zapadłym kącie wiejskim. I wtedy to konieczność dopiero, po długiej, bolesnej walce, wymusi wewnętrzną zgodę, porozumienie z nowym obcym światem. Albo mówi się: Lubię wieś", a lubi się w niej tylko letnie słońce, poziomki w lesie, kwiaty na łące, ową piękną jej powierzchowność, nie usiłując wejrzeć głębiej w jej trud i w jej istotę.

I myślę, że to powstaje już u dziecka; dziecka, które zna letnisko na wsi, zna zabawę, zna chęć wpadania w łan żyta, przyjemnie szumiący, a w bardzo tylko rzadkich wypadkach ma możność poznania samej wsi, całej prawdy o niej.

Dzieci miejskie lubią wieś, gdzie zazwyczaj spędzają lato, lubią ją póki są małe, póki jest dla nich polem do harców i zabaw, z wiekiem jednak wymagają od niej coraz więcej atrakcji, urozmaiceń, gdyż sama sobą zaczyna je nudzić. A może nie byłoby tak, gdyby ten letni pobyt we wczesnem dzieciństwie wpajał w dziecko nieco więcej przywiązania do wsi, do całego jej życia, gdyby wiązał dziecko ze wszystkiemi sprawami tej ziemi, mozolnie uprawianej, rodzącej pożywienie tak dla wsi, jak i miasta.

I może później dorośli ludzie z miasta nie tak byliby obcy ludziom wsi i wsi samej.

Jeżeli spędzamy lato z dziećmi na zwykłej sobie wsi, to pobyt ten zazwyczaj trwa parę miesięcy. Przez ten czas przewija się przed naszemi oczami kawał cały tego corocznego pasma pracy i trosk rolnika. Idziemy z dziećmi w pole i patrzymy, jak co dzień wyraźniej wzrasta żyto; na jednem pólku ograniczonem wąską miedzą silne i ciemno - zielone, na dugiem rzadkie jakieś i wątłe; popatrzymy na zie-

mię, na jednem pola spłachetku pięknie uprawioną dokoła wyrastających krzaków kartofli, na drugiem kamienistą, poprzerastaną perzem i wszelkiem zielskiem. I tyle już ciekawego możnaby dzieciom powiedzieć o ziemi, o jej uprawie, o pożywieniu, które zabierają z niej rośliny, tak, że dodawać trzeba co roku różnych nawozów, o cierpliwej corocznej pracy rolnika, o orce, bronowaniu, poruszaniu ziemi motyką, aby stała się miękka, pulchna, aby przyjmowała w siebie każdą deszczu kroplę, aby chciała rodzić pożywienie dla zwierząt i ludzi. Spróbujmy zainteresować dzieci uprawą roli, sprzętem zboża, kolejnością prac wiejskich, a napewno wkrótce coraz więcej będą chciały wiedzieć i widzieć.

Zaczęły się sianokosy; popatrzmy, jak to trzeba wysuszyć na wietrze i słońcu soczystą trawę, jak przewraca się pokosy, potem zgrabia je w małe kopice, aby uchronić przed deszczem, potem znów suszy się rozrzucone siano, aby wreszcie zupełnie suchą, o kruszących się w ręku źdźbłach złożyć w wielkie stogi, albo kopiastemi furami zwieść do stodoły. A niech tylko deszcz pada dłużej, zaraz poczernieje i straci zapach suszące się siano, a potem może psuć się czasem w stodole, a konie i krowy nie będą chciały go jeść z takim apetytem.

A tymczasem żyto na polach szumi już wysoko pełnemi kłosami i od gorącego słońca coraz to staje się jaśniejsze. Owies z pomiędzy zielonych źdźbeł wysuwa roztrzepane kłosy, puszcza długie wąsy jęczmień, wykłosiła się już pszenica. Kartofle wyrastają w duże krzaki, trzeba je obredlić, obsypać z obu stron krzaczki długiemi kopcami redlin.

Potem w żytnich kłosach znajdą się duże ziarnka, z początku miękkie, wyciska się z nich mleczna kropelka, potem twardsze, aż w końcu twarde zupełnie i któregoś dnia jakiś pierwszy gospodarz da początek żniwom.

Wyjdziemy któregoś dnia w pole, aż tu pod błyszczącą kosą kładą się równo złociste pokosy, szybko podbiera je sierpem dziewczyna w kolorowej chusteczce i co parę kroków kładzie duże, równe garście. Wiąże się je szybko powrósłem i dwuch niedużych chłopców ustawia je w mendle. Spróbujcie podnieść taki snop — ciężki; popatrzcie jak szybko przebiega tam i z powrotem kosa. Upał leje się z nieba, praca ciężka, ale jak wesoło wszędzie na żytnich polach. Nowy chleb szykuje się wszystkim ludziom w tych ciężkich chrzęszczących ziarnem snopach. Oczekiwane deszcze, susze, grad i ulewa niszczące zboże, co roku ta sama praca ciężka i wesoła,

koleją przesuwa się przed oczami naszemi.

Aż z pól wywiozą owsy i jęczmienia, pokoszą grykę, wyrwą len i rozłożą na rosie, aż, przy jesiennem ciepłem jeszcze słońcu, wezmą wszyscy za motyki — do kopania kartofli.

Można przechodzić koło wszystkiego obojętnie, zajętym własną pracą wypoczynkiem i zabawą, a można także współuczestniczyć w wiecznem święcie wiejskiej pracy, można razem z wszystkiemi czekać deszczu, który napoi zmęczoną upałem ziemię i cieszyć się z pogody, która trafiła na same żniwa.

Nawet niedzielne wycieczki za miasto można tak zorganizować, by miejskie dziecko było wsi jak najbliższe.

J. Brzósko - Guderska.



Czem zająć dziecko, któremu lekarz polecił leżeć kilka godzin w ciągu dnia

Każda matka wie aż nadto dobrze ile kłopotu sprawia jej leżenie dziecka w łóżku w ciągu dnia, każda z nas boi się tych słów doktora, które brzmią jak surowy nakaz:

„Pani synek musi codziennie leżeć 2 godziny".

To łatwo powiedzieć! Ten synek ma 5 albo 7 lat, jest urwisem, który ustać nie może spokojnie na miejscu — a tu tymczasem każą mu 2 godziny leżeć w łóżeczku, gdy jest biały dzień i nogi same aż podskakują do góry.

Matka wie dobrze ile trudu będzie ją kosztowało zatrzymanie dziecka w łóżku, ale rozkaz doktora brzmi nieodwołalnie i dla dobra dziecka, dla jego zdrowia — musi być wykonany z całą bezwzględnością.

Czem więc dziecko zająć w ciągu tych długich godzin leżenia, jak mu ten czas skrócić?

Większość matek utrudnia samym sobie zadanie — i obiecuje dziecku odrazu pierwszego dnia: „Leż spokojnie dziecko — będę ci czytała".

I tak: dziecko leży, a matka ze swego pracowitego dnia musi wyrwać te dwie godziny czasu, które potem będzie musiała odrobić chyba tylko po nocy, ujmując sobie snu.

Zły to system i niecelowy. I ze względu na matkę i ze względu na dziecko. Bo przecież i dla dziecka a już zwłaszcza dla dziecka uczuciowego, słuchanie czytania lub opowiadania bajeczek jest pracą i to dość wyczerpującą, bo większość dzieci bardzo żywo i gorąco przeżywa treść słuchanego opowiadania.

A przecież leżenie ma być wypoczynkiem, możliwie najkompletniejszym wypoczynkiem, a nie jest przecie zastępowaniem jednego rodzaju zmęczenia innem.

Dlatego też jestem zasadniczą przeciwniczką czytania dzieciom leżącym we dnie.

Najsłuszniej postępują matki, które komunikują dzieciom decyzję lekarza w sposób kategoryczny i nieodwołalny. Rozmowa brzmi mniejwięcej w sposób następujący:

Matka: „Doktór kazał ci leżeć codziennie dwie godziny, zobaczysz jak ci to dobrze zrobi, ile nabierzesz sił!“

Dziecko: „Jak to *leżeć!* Co będę robił w łóżku?“

Matka: „Nic nie będziesz robił, będziesz poprostu leżał. Możesz sobie usnąć, możesz patrzeć przez otwarte okno na niebo, ale najlepiej zrobisz, gdy się troszeczkę zdrzemniesz“.

Rozkaz musi być od razu bez odkładania wykonany i pod żadnym pozorem nie może być dziecko zwalniane od obowiązku leżenia. Wszelkie „targi“, wszelkie ustępstwa od tej zasady przysporzą tylko matce niepotrzebnego kłopotu. Trudne zresztą, jak zawsze, są tylko początki. Po czterech, pięciu dniach, po tygodniu dziecko będzie samo zapytywało matkę — „czy już przyszła godzina mego leżenia?“ Bo chyba każde, bez wyjątku, dziecko odczuwało przyjemność wypoczynku, po którym nabiera się nowych sił na resztę dnia.

Trzeba się jednak liczyć z tem, że leżenie nie może nosić cech kary, surowego, przykrego przymusu. Bo wówczas nie spełni ono swej roli. Dlatego też dzieciom, które nie mogą uleżeć spokojnie, trzeba podsunąć jakieś łatwe i miłe zajęcie, które uprzyjemni im czas pozostawania w łóżku. Niezastąpione jest w tym

wypadku pudełko z kolorowemi kredkami. Rysowanie, kolorowanie obrazków z gazet lub pism będzie tą miłą i spokojną zabawką.

Po wstaniu z łóżeczka kredki powinny być schowane i dziecko powinno wiedzieć, że to zabawa tylko na godziny leżenia.

Dalej lepienia z plasteliny lub z mąki rozrobionej z wodą (ciasto) wycinanie z kolorowego papieru różnych figur, wreszcie wyszywanie na grubej kanwie kolorową włóczką.

Dzieci lubią puszczać bańki z mydła — jest to rozrywka również dobra i spokojna.

Tak więc dajmy dziecku jakąś spokojną, niemęczącą zabawkę i *pozostawmy je same* — niech *samo* leży w ogrodzie, czy na balkonie, czy w końcu przy otwartem oknie, nie męczy go naszą ciągłą rozmową i obecnością. Dajmy mu naprawdę tych kilka godzin ciszy, spokoju i tak bardzo cennego w ciągu dnia dziecięcych zabaw i prac — *wypoczynku.*

Matka.



Odpowiedzi na listy rodziców

1. Pani Wójcikowej. Waga 3 miesięcznego synka Pani jest niższa od przyjętych przeciętnych norm wagi dzieci w tym wieku.

Należy sprawdzić ile pokarmu wysysa mały. Przy 6-ciokrotnem odżywianiu co 3 godziny powinien otrzymywać 150 gr. na porcję.

Sprawdzić ilość wysysanego pokarmu można bądź zapomocą ważenia przed i po karmieniu, bądź też przez odstrzykiwanie pokarmu.

Brak pokarmu należy uzupełnić mieszanką o składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 — 1 i pół łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Stolce opisane przez Panią mogą być spowodowane niedostatecznem odżywianiem dziecka.

2. Pani Izie Krupowej. 3-miesięczne dziecko powinno jadać już tylko 6 razy na dobę, w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja 150 gr.

Wobec tego, że dziecko Pani ma zaparcie należy ustalić, czy wysysa dostateczną ilość pokarmu. Niekiedy niedostateczna ilość pożywienia może być powodem zaparć.

Jeżeli okazałoby się, że tak ilość wysysanego pokarmu, jak i też przybytek wagi dzieci jest dosta-

teczny, należałoby zastosować surowe soki jarzynowe lub owocowe. Ilość soków stopniowo od 1. do 4-ch łyż. od herb. Z soków może być w chwili obecnej sok z surowej marchwi, pomidora, buraka.

Na powietrze dziecko Pani powinno już być wynoszone od kilku tygodni. Obecnie należy je wyprowadzać na powietrze stopniowo od kilkudziesięciu minut do kilku godzin na dobę.

3. **Pani Jankiewiczowej.** 4-miesięczne niemowlę, odżywiane wyłącznie sztucznie powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja 150 gr. Jako pożywienie mieszanka o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Powyższa djeta powinna być stosowana do pół roku.

Z chwilą ukończenia pół roku należy przejść na 5-ciokrotne odżywianie, co 3 i pół godziny, a mianowicie 6, 9,30, 13, 16,30 i 20.

O godzinie 13-tej niemowlę powinno dostać kaszkę na smaku z jarzyn i jarzyny.

Pozostałe 4 jedzenia powyższa mieszanka, lecz porcje nieco zwiększone, a mianowicie 180 gr.

Kaszkę manną w ilości 1 i pół łyż. od herb. należy gotować na smaku z jarzyn (najlepiej marchwi) aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr. Po ugotowaniu należy dodać 1 i pół łyż. cukru i pół łyż. od herb. masła.

Jarzyna musi być dobrze ugotowana, przetarta przez sito i zaprawiona masłem i cukrem do smaku.

Z jarzyn można obecnie dawać marchew, kalafior, buraki, szpinak.

Oprócz powyższego należy dziecku dawać surowe soki w ilości 6 do 8 łyż. od herb.

Co do dalszego odżywiania prosimy zwracać się do nas po pewnym czasie z podaniem wieku, wagi i wzrostu dziecka.

4. **Matce Joleńki.** Rozwój dziecka urodzonego przedwcześnie jest

późniejszy nieco, niż dziecka urodzonego na czas. Jednakże różnica tu może się po pewnym czasie zupełnie zatrzeć.

Ze względu na dość niską wagę małej można ją jeszcze karmić 7 razy na dobę, co 3 godziny, z przerwą nocną 6 godzin. Poszczególna porcja w 7-ym tygodniu życia 100—120 gr.

O ile Pani nie ma wagi, można ilość pokarmu określić zapomocą kilkakrotnego odstrzyknięcia pokarmu. W razie niedostatecznej ilości należałoby brak uzupełnić mieszanką pół mleka, pół wody z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Wskazane byłoby, żeby mała była odżywiana wyłącznie piersią.

Wydajność piersi można zwiększyć, pijąc dużo bawarki, jak i też spożywając mączno - mleczne potrawy.

Z chwilą, gdy córeczce Pani będzie dobrze przybywało wagi, należy przejść na 6 krotne odżywianie z przerwą nocną 9 godzin. Poszczególna porcja 150 gr. Z chwilą, gdy skończy 3 miesiące można przejść na dokarmianie mieszanką 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki.

Na powietrze należy wynosić małą codziennie. Kąpieli słonecznych nie wolno stosować w tym wieku.

Co do innych kąpieli to należy jedynie stosować codziennie kąpiel higjeniczną.

Z chwilą, gdy niemowlę otrzymuje pierś niema w tej chwili potrzeby stosować surowe soki.

Co do 10-tygodniowej siostrzeniczki Pani to na odległość trudno nam jest wypowiedzieć się co do skrzywienia nóżek. Sądzimy jednak, iż chodzi tutaj o fizjologiczne skrzywienie nóżek, które u niektórych niemowląt występuje wyraźniej, a które ustąpi samoistnie u dziecka przebywającego w dobrych warunkach higjenicznych.

5. Pani Henryce Langiewiczowej. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

DO CZYTELNICZEK

Uprzejmie prosimy dołączyć do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.





PUDER DLA DZIECI
„Bonitol“
Przemysł Mydlarsko-Kosmetyczny „Nestor“
Warszawa

KAŻDA MATKA

dbająca o zdrowie swych dzieci daje im na śniadanie

KAKAO OWSIANE WEDLA

które łączy łatwostrawność kleiku z przyjemnym smakiem czekolady



Idealnie wygodną i najmniej męczącą podróżą dla dzieci jest podróż powietrzna. Najkrótszy czas podróży, w czystych przestrzeniach, wolnych od kurzu i sadzy.

Samoloty kursują codziennie z wyjątkiem niedziel.

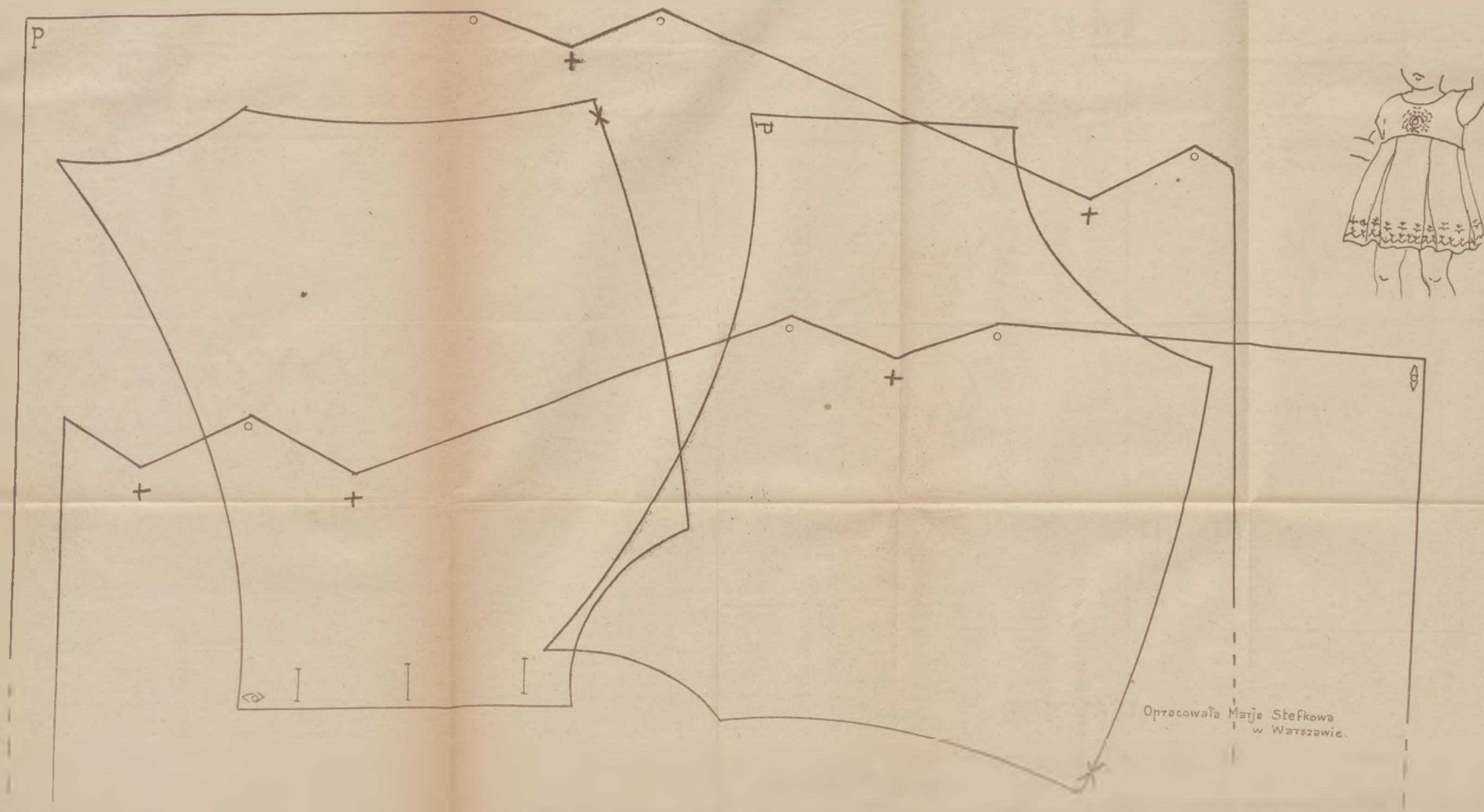
Bydgoszcz—Katowice—Kraków — Lwów — Poznań — Warszawa — Gdańsk — Wiedeń — Bukareszt.

Towarzyszące pasażerom dzieci:
do lat 3-ch przewożone są bezpłatnie
„ „ 7-miu za połowę ceny.

Informacje: w biurach P. L. L. „LOT“ oraz w większych biurach podróży.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.

KRÓJ NA SUKIENKĘ

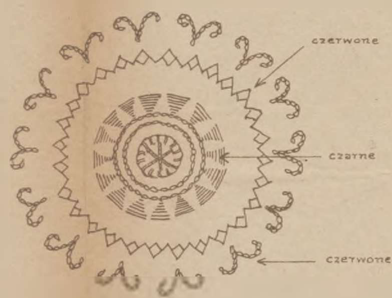


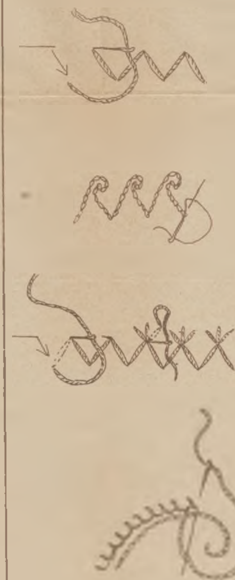
HAFT KURPIOWSKI
CZERWONY Z CZARNYM NA SUKIENCE Z BIAŁEGO PŁÓTNA

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 15 ROK 1931




dowolne





BAWEŁNA

Nr. grubości 25

Opracowała Marja Stefkowa
w Warszawie.